

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Welton Delfino

OS PILARES DO *FITDANCE* E A PERCEPÇÃO DAS PRATICANTES

João Pessoa

2018

Welton Delfino

OS PILARES DO *FITDANCE*: E A PERCEPÇÃO DAS PRATICANTES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro

João Pessoa

2018

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

D349p Delfino, ~~Welton~~.

Os pilares do ~~fitdance~~ e a percepção das praticantes /
~~Welton~~ Delfino. - João Pessoa, 2018.
29 f.

Orientação: Maria Dilma Simões Brasileiro.
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Academias de ginástica. 2. Dança. 3. ~~Fitdance~~. 4.
Qualidade de vida. I. Brasileiro, Maria Dilma Simões.
II. Título.

UFPB/BC

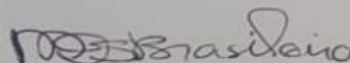
Welton Delfino

OS PILARES DO *FITDANCE* E A PERCEPÇÃO DAS PRATICANTES

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

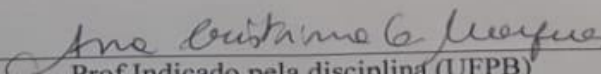
Monografia aprovada em: 05/11/2018

Banca examinadora



Prof. Dra. Maria Dilma Simões Brasileiro (UEPB)
Orientador

Prof. Ms. Bertyza Carvalho Falcão Fernandes (UEPB)
Membro



Prof. Indicado pela disciplina (UEPB)
Membro

João Pessoa

2018

AGRADECIMENTOS

Primeiramente eu gostaria de agradecer ao meu Deus que a todo tempo é bom e que nunca nos abandona. Agradeço a Ele também por ter colocado pessoas tão especiais em minha vida durante essa minha trajetória acadêmica.

Agradeço a toda minha família que sempre me apoio durante todo esse tempo, em especial a minha mãe e a minha avó que juntas me criaram para que eu hoje pudesse chegar até aqui.

Agradeço a minha orientadora Prof^{ra} Dr^a Maria Dilma Simões Brasileiro, pela paciência e todos os ensinamentos no qual ela me apresentou, ensinamentos esses que levarei por toda minha vida.

Agradeço em especial a Graciana por sempre está ao meu lado me ajudando e me apoiando nas horas mais difíceis. Muito obrigado pelo companheirismo de sempre.

Agradeço a todos os donos das academias na qual eu trabalho pela paciência e por entender os dias que tive que me ausentar devido os compromissos relacionados a universidade.

Agradeço também a todas as minhas alunas que sempre foram compreensíveis e entendiam as minhas ausências das aulas, como também sempre me apoiaram e foram grandes incentivadoras para que eu chegasse até aqui.

Agradeço a verdadeiros anjos, que foram essenciais nessa reta final. Muito obrigado a professora Lucineide Lima, obrigado também a professora Dra. Eloá Losano de Abreu, eu não tenho palavras pelo que você fez por mim.

Agradeço também a todos os meus colegas de turma, em especial: Eduardo Cézario, Carla Keliane, Edvaldo Soares e Luís Aguiar, vocês foram essenciais para a minha formação.

OS PILARES DO FITDANCE: E A PERCEPÇÃO DAS PRATICANTES

Resumo

Nas academias há uma busca crescente por aulas coletivas, uma das modalidades com maior procura é a aula de dança. Há vários programas de aulas de dança que hoje são ofertados pelas academias aos seus clientes, e um desses programas é o *FitDance*. Neste sentido, o objetivo do presente estudo é compreender a percepção dos praticantes de *Fitdance* com relação aos 5 D's (dança, divertido, dinâmico, democrático e desafiador), propostos pelo programa. Esse estudo é caracterizado como uma pesquisa de abordagem qualitativa. Os sujeitos da pesquisa foram 20 mulheres, com faixa etária entre 18 a 50 anos, praticantes de *FitDance* há pelo menos 3 meses. As entrevistas aconteceram em três academias localizadas na zona Sul da cidade de João Pessoa. Os instrumentos utilizados para essa pesquisa foram um Roteiro de Entrevista Semiestruturada e um Roteiro de Observação. As análises dos dados foram realizadas de forma qualitativa, por meio da Análise de Conteúdo de Bardin. Os dados deste estudo apontam que a dança nas academias vem proporcionando novas experiências aos alunos, experiências estas que não estão relacionadas apenas ao físico, como também a fatores motivacionais, comportamentais e socialização dos seus praticantes. Com isso pode-se constatar que os praticantes de *FitDance* conseguem compreender que sua prática proporciona a seus adeptos bem mais do que uma dança, proporciona um novo estilo de vida para essas pessoas.

Palavras chave: Academias de Ginástica. Dança. *Fitdance*. Qualidade de Vida.

THE PILLARS OF FITDANCE: AND THE PERCEPTION OF PRACTITIONERS

Abstract

In the academies there is an increasing search for collective classes, one of the modalities with greater demand is the dance class. There are several dance classes programs that are offered by the academies to their clients, and one of these programs is FitDance. In this sense, the objective of the present study is to understand the perception of Fitdance practitioners in relation to the 5 D's (dance, fun, dynamic, democratic and challenging) proposed by the program. This study is characterized as a qualitative approach research. The subjects of the research were 20 women, aged between 18 and 50 years, FitDance practitioners for at least 3 months. The interviews took place in three academies located in the southern zone of the city of João Pessoa. The instruments used for this research were a Semistructured Interview Roadmap and an Observation Roadmap. The analysis of the data was performed in a qualitative way, through the Bardin Content Analysis. The data of this study indicate that the dance in the academies has been giving new experiences to the students, experiences that are not related only to the physical, but also to the motivational, behavioral factors and socialization of its practitioners. With this you can see that FitDance practitioners can understand that their practice provides their fans with more than a dance, provides a new lifestyle for these people.

Key words: Gymnastics. Dance. Fitdance. Quality of life.

LOS PILARES DEL FITDANCE: Y LA PERCEPCIÓN DE LOS PRACTICANTES

Resumen

En las academias hay una búsqueda creciente por clases colectivas, una de las modalidades con mayor demanda es la clase de danza. Hay varios programas de clases de danza que hoy son ofrecidos por los gimnasios a sus clientes, y uno de esos programas es el FitDance. En este sentido, el objetivo del presente estudio es comprender la percepción de los practicantes de Fitdance con relación a los 5 D's (danza, divertido, dinámico, democrático y desafiante), propuestos por el programa. Este estudio se caracteriza como una investigación de enfoque cualitativo. Los sujetos de la investigación fueron 20 mujeres, con rango de edad entre 18 a 50 años, practicantes de FitDance por lo menos 3 meses. Las entrevistas se realizaron en tres academias ubicadas en la zona Sur de la ciudad de João Pessoa. Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron una hoja de ruta de entrevista semiestructurada y un guión de observación. Los análisis de los datos se realizaron de forma cualitativa, a través del Análisis de Contenido de Bardin. Los datos de este estudio apuntan que la danza en los gimnasios viene proporcionando nuevas experiencias a los alumnos, experiencias éstas que no están relacionadas apenas al físico, sino también a factores motivacionales, comportamentales y socialización de sus practicantes. Con eso se puede constatar que los practicantes de FitDance logran comprender que su práctica proporciona a sus adeptos mucho más que una danza, proporciona un nuevo estilo de vida para esas personas.

Palabras clave: Academias de Gimnasia. La danza. Fitdance. Calidad de vida

Sumário

INTRODUÇÃO.....	9
MÉTODO.....	10

ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS	11
FitDance e seus benefícios	11
A democratização e os desafios na dança	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS:	15
APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	18
APÊNDICE B – ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO	19
ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA	22
ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	27
ANEXO C– DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA.....	27

INTRODUÇÃO

No Brasil, as academias tiveram um grande impulso a partir dos anos 80 (NOBRE, 1999). Entretanto, segundo este autor, as atividades oferecidas nesses espaços estavam associadas ao halterofilismo e fisiculturismo. Para Furtado (2009), o termo halterofilismo passou a ser substituído pelo termo musculação, visando atrair um novo público. Neste sentido, os anos 80 são marcados pelo surgimento da musculação e da ginástica, na busca de atrair um novo público para as academias (FURTADO, 2009). Há uma proliferação das academias nos principais centros, provocando uma maior visibilidade e destaque para as atividades físicas (FRUGOLI, 2004).

Nesse mesmo período surge a ginástica aeróbica, que é uma das grandes responsáveis pelo crescimento do público feminino nas academias. Para Nobre (1999), nos anos 80, a aeróbica foi a grande responsável pela propulsão das academias. Furtado (2009) afirma que nos anos 80, a ginástica aeróbica foi uma febre, com a incorporação do ritmo musical. A ginástica aeróbica tem como objetivo controle de peso, convívio social, expressão estética, satisfação da prática e motivação vinda da música (VALIM; VOLP, 1998).

Após a ginástica aeróbica, chega ao Brasil nos anos 90, o programa de aula *Body Systems*, que envolve várias modalidades, com aulas pré-coreografadas ou aulas prontas (FURTADO, 2009). Segundo Brauner *apud* Flores (2015), essas modalidades são releituras das sessões da ginástica tradicional, conhecidas tais como *step*, localizada e dança aeróbica.

Diante da aceitação e comercialização de novas modalidades, empresas começaram a desenvolver programas de aulas direcionados para o público *fitness*. Nesses tipos de programas, o professor precisa realizar um curso para receber certificação e se tornar apto para dar aula da modalidade específica (MOREIRA, 2016).

Nos dias atuais, existem muitos programas de aulas de dança voltados para a academia. Segundo Moreira (2016), vários programas utilizam a dança como uma aula de ginástica, tais como: *Mexe Fitness* (Mexe Company), *S'Hbam* (Empresa *Body Systems*), *Zumba* (Empresa *Zumba Fitness*) e o *FitDance*.

Diferente dos outros programas de aula, o *FitDance* é um programa de aulas cujo objetivo não é o *fitness*. O objetivo do *FitDance* é levar felicidade, alegria e prazer por meio de aulas de dança. Segundo o Manual do Instrutor *FitDance Academy* (2017), o principal objetivo do programa é tornar a vida dos alunos mais feliz por meio da dança.

Pensando em inovar e trazer uma metodologia diferenciada nas aulas, o *FitDance* criou os 5 D's, que são: dança, divertido, democrático, desafiador e dinâmico. Segundo o Manual do Instrutor *FitDance Academy* (2017), os 5 D's são os pilares para o sucesso e coerência das aulas do *FitDance*. Quando todos os pilares estão sustentados nessa organização, o sucesso da empresa acontece (SERRA, 2007). Considerando a importância dos 5 Ds para o programa de *Fitdance*, este estudo tem como objetivo, compreender a percepção dos praticantes de *FitDance* sobre 5 D's propostos pelo programa.

MÉTODO

Esta pesquisa é de abordagem qualitativa. Segundo Silva, Tanaka e Pires (2015), a pesquisa qualitativa se caracteriza pelo objeto do estudo que é subjetivo. Este tipo de pesquisa se realiza por meio da investigação direta e a descrição de fenômenos (BICUDO, 1990). A mesma ainda afirma que esses fenômenos são indeterminados, não possuem explicações causais e são livres de pressupostos e preconceitos (BICUDO, 1990).

O estudo foi realizado em três academias localizadas em bairros da zona sul da cidade de João Pessoa, que oferecem a modalidade de *FitDance*. Foram entrevistadas 20 mulheres, com faixa etária entre 18 a 50 anos, que são praticantes do *FitDance* há pelo menos três meses no mesmo local e que concordaram em participar do estudo.

Para a coleta dos dados foi realizada uma Entrevista Semiestruturada e aplicado um Roteiro de Observação. A Entrevista Semiestruturada consta de 15 perguntas, construídas a partir das categorias: Perfil das alunas; Motivações para as aulas de *FitDance* e Percepção dos 5 D's nesse programa de aula. Foi realizado um estudo piloto do Roteiro da Entrevista, com o intuito de verificar o conteúdo e a sequência das perguntas, bem como também foi analisada a clareza das perguntas para os entrevistados.

O Roteiro de Observação foi elaborado a partir de 5 categorias: Dança; Divertido; Dinâmico; Democrático e Desafiador. Cada categoria tem as subcategorias: dança, animação, interação entre as alunas, pessoas de várias idades, diferentes estilos musicais e desafio para as alunas. Os indicadores para dança foram: acompanhamento dos movimentos corporais em sintonia com a música; o sincronismo dos membros superiores e inferiores; para animação os indicadores foram sorrisos durante a aula, comentários e/ou gritos durante a aula e cantar acompanhando a música. Os indicadores para interação entre as alunas foram: conversar durante a aula, dançar em dupla ou em grupo e não parar durante a aula, sempre está dançando ou se movimentando. Os indicadores de pessoas de várias idades foram: pessoas menores de 18 anos, entre 18 e 50 anos e maior de 50 anos. Os indicadores de diferentes estilos musicais foram: os prováveis estilos que poderiam tocas durante as aulas, como o forró, funk, pagode, sertanejo, internacional, arrocha, batidão e axé. Os indicadores para o desafio para as alunas foram: parar de dançar por não saber da coreografia, algum passo ou sequência que alguém tenha dificuldade em realizar, pedir para o professor ensinar mais devagar e explicar como faz a coreografia. Esses indicadores identificam se os 5 D's estão sendo contemplados na aula, por meio das expressões e comportamento das alunas durante a aula.

Após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética de N° 2.778.311, as academias participantes da pesquisa foram visitadas para maiores informações sobre todo o processo da pesquisa. Essas informações e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram apresentadas para os proprietários da academia, como também para os alunos participantes da pesquisa. As entrevistas foram realizadas ao término das aulas, com as alunas que aceitaram participar do estudo e que atendiam aos critérios de inclusão. A entrevista foi realizada com uma aluna por vez, em uma sala reservada. O Roteiro de Observação foi aplicado nas três academias do estudo, uma vez em cada academia, durante a aula. As aulas têm uma duração de aproximadamente 60 minutos, no qual foi observado a proposta dos 5 D's durante uma aula de *FitDance*.

Após a coleta, todas as entrevistas foram transcritas e analisadas. Em seguida, foi aplicada a Análise de Conteúdo de Bardin (1994). Este tipo de análise é um conjunto

de técnicas que analisa comunicações, por meio de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição de conteúdo, permitindo assim a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção dessas mensagens (BARDIN, 1994). Após a transcrição das entrevistas, foi realizada uma leitura flutuante. Após a leitura, as perguntas foram divididas em blocos, cada pergunta com as suas respectivas respostas de todos os entrevistados, e se analisou todas as respostas em cada bloco de pergunta para que se pudesse encontrar as Unidades de Significados nas respostas dos entrevistados. Encontradas as Unidades de Significados, foram analisadas e agrupadas, com o objetivo de afinidades e sentidos comuns, para que desses grupos surgissem as Unidades de Sentidos (Palavras Âncoras). A partir das Unidades de Sentido foram iniciadas as interpretações do estudo.

ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS

FitDance e seus benefícios

Na contemporaneidade, há um aumento considerável de pessoas que estão aderindo à prática de atividade física nas academias. As academias vêm conquistando cada vez mais espaço entre as pessoas, porque além de oferecer atividade física, também promove a socialização entre as pessoas (MARCELLINO, 2003). Essa busca conduz ao aumento das atividades ofertadas nesses espaços. Uma das modalidades com maior procura e adesão é a dança. Como afirma Miranda (1991), a dança é uma das atividades mais procuradas pelo público feminino.

A dança oferecida pelo *FitDance*, é bem mais do que uma atividade física. Esse tipo de dança proporciona lazer e bem-estar para os praticantes, como se constata na narrativa da Entrevistada N° 01 (2018): “A dança para mim é tipo um sonho; é o meu momento de lazer. Me realizo na dança”. Nesta perspectiva, Alves, Trovó e Nogueira (2010) afirmam que, com o passar do tempo, as mulheres mudaram o foco da busca pelas academias e associam a ginástica com o lazer e qualidade de vida. Marbá, Silva e Guimarães (2016) afirmam que as pessoas estão optando pela dança, por ser uma atividade prazerosa e uma busca por um estilo de vida. A Entrevistada N°12 (2018) corrobora nesta perspectiva, ao afirma que: “A dança para mim é uma paixão. Um prazer. É maravilhoso”. Neste sentido, a dança oferece aos seus praticantes uma gama de sensações e sentimentos, que outras atividades físicas podem não proporcionar.

Com a dança, os praticantes podem se sentir mais felizes e realizados com eles mesmos e com as pessoas ao seu redor (SZUSTER, 2011). A Entrevistada N° 04 afirma: “A dança para mim significa muita coisa. Eu tinha vergonha e minha autoestima era baixa. Levantou minha autoestima; estou me abrindo mais com todo mundo [...]”. A dança tem um papel importante na vida das pessoas de forma motivadora. Por meio das aulas, a dança proporciona aos praticantes os mais diversos sentimentos: “A aula me anima, me tira do estresse; fujo um pouco dos meus problemas do dia a dia. Saio renovada” (ENTREVISTADA N°2, 2018).

O professor tem um importante papel na participação e permanência das alunas nas aulas de *FitDance*. Para Gualda e Sadalla (2008), é importante que o professor mobilize e contagie ao máximo os alunos, para que ocorra a interação entre aluno e professor, promovendo transformações nos alunos. Essa perspectiva também é

compartilhada pela Entrevistada N°4 (2018): “As aulas são muito boas, porque o professor é top.” Quanto mais dinâmico for o professor, maior controle da turma e mais aceito será: “O diferencial da aula é a dinâmica de como a aula é conduzida pelo professor” (ENTREVISTADA N°16, 2018). Segundo Silva e Schwartz (2000), o professor de dança tem que ter maior sensibilidade e criatividade para inferir e motivar a turma. A Entrevistada N° 19 (2018) corrobora esta perspectiva: “O professor é animado. E a turma é animada, isso motiva”.

O *FitDance* capacita os professores do programa para promover aulas mais dinâmicas e inovadoras (FITDANCE ACADEMY, 2017). Nas análises de observação sistematizadas, constata-se que as dinâmicas realizadas durante as aulas promovem um maior divertimento e interação entre as alunas. Pôde se observar, nas subcategorias de animação e interação entre as alunas, através do indicador de dançar em grupo, que quando ocorreu a dinâmica de grupo durante a aula, a turma ficou mais animada, elas conversaram mais entre elas, gritaram mais, cantaram mais e sorriram mais, contemplando assim os indicadores das subcategorias citadas acima nas análises de observação. Para Alves, Trovó e Nogueira (2010), as academias buscam por modalidades de aulas cada vez mais inovadoras, que possam proporcionar um conjunto de sensações prazerosas para os alunos. Sensações essas que possam ser compartilhadas e percebidas não só durante as aulas, como também no âmbito social da academia.

Marcellino (2003) afirma que um dos atrativos que a academia pode oferecer são as relações sociais. Essas relações podem promover experiências de lazer, como ressalta a Entrevistada N° 1 (2018): “O que me faz permanecer nas aulas até hoje é mais a interação com as meninas. Adoro!”. Hass e Garcia (2006, apud SILVA, 2008 p.8) afirmam que, “a dança tem um forte caráter socializador e motivador; seja em par ou sozinho, seja velho ou criança, seja homem ou mulher. Dançando todos nos sentimos bem”. Por isso, a dança é uma atividade física prazerosa, pois proporciona o divertimento aos seus praticantes.

Essa interação durante as aulas de *FitDance* torna a aula mais divertida, contribuindo com a continuidade das alunas nas aulas e construindo um sentimento de estar consigo mesma: “Dançar significa um momento comigo mesma, onde me sinto alegre e coloco toda alegria para fora” (ENTREVISTADA N° 2, 2018). Para Toledo e Pires (2008), a academia pode ser um local de encontro, alegria e prazer para a prática de atividade física. Com isso a academia deixa de ter o papel de que as pessoas só devem ir por obrigação e necessidade, e agora vem se tornando cada vez mais um lugar de socialização e que oferecem os mais diversos tipos de modalidades que trazem bem estar e qualidade de vida aos seus praticantes. A Entrevistada N°11 (2018) afirma que, “a dança me ajuda muito no meu dia a dia. Me sinto bem. Acaba tirando meu estresse”. Leal e Haas (2006) afirmam que “dançar faz com que qualquer um se sinta bem, nos dá prazer e produz alegria”. A dança permite as pessoas dos mais diversos estilos e classes sociais, os sentimentos mais variados por meio da música e dos seus movimentos corporais.

A democratização e os desafios na dança

O *FitDance*, por meio do seu programa de aula, permite que pessoas das mais variadas idades pratiquem uma atividade física, sem nenhuma aprendizagem anterior ou sem nunca ter dançado. Segundo a Entrevistada N°3 (2018): “eu cheguei aqui na aula e não sabia de nada.” Também se destaca que não existem restrições para se praticar a

dança, o que se precisa é do entusiasmo e dedicação de quem pretende praticá-la. Segundo Marbá, Silva e Guimarães (2016), “a dança é para todos”. Já para Silva (2008), a dança proporciona bem estar para todos os praticantes, sejam homens, mulheres, idosos ou crianças. Em seus mais variados ritmos e estilos, a dança pode ser totalmente adaptada para o meio ao qual está inserida, seja em academias, nos palcos ou até mesmo nas ruas. A fala da Entrevistada N°19 (2018), confirma que o programa pode ser praticado por todos: “A dança é acessível. É uma dança que não é muito rápido, não é muito devagar, não faz muito esforço. Então acho que todas as pessoas deveriam dançar.”

Para alcançaras pessoas dos mais diferentes estilos e idades, a *FitDance* aposta em seu repertório musical. Segundo Miranda e Godeli (2003), a música influencia o estado afetivo-emocional das pessoas; permite o indivíduo a desfrutar de sentimentos e sensações agradáveis. A música é inerente ao ser humano, para cada situação ou momento o indivíduo terá alguma relação voltada a música, seja ela qual for. Para a Entrevistada N°16 (2018), “não são músicas que eu escuto em casa, [...] mas no momento da aula são as melhores”. O estilo e o gosto musical tem combinações variadas que podem depender do ambiente em que as pessoas que dançam estão inseridas. Deutsch (1996) aponta que as músicas devem ser escolhidas cuidadosamente de acordo com a variedade da prática da atividade física, pois o ritmo musical pode influenciar diretamente no ânimo das pessoas. Durante a aula de *FitDance* as músicas influenciam diretamente no comportamento e estado emocional das alunas. Isso pode ser perceptível na afirmação da Entrevistada N°19 (2018): “[...] são músicas que colocam a mulher pra cima. A mulher fica animada. Esse tipo de coisa.”

Ficou evidente, nas falas das entrevistadas, que a música é um fator importante quemotiva e fideliza as pessoas a prática do *FitDance*. Nesse sentido, a escolha do repertório se mostrou como extremamente importante, e se tornou eficiente pois as músicas utilizadas nas aulas são dos estilos mais diversos e costumam ser as mais tocadas nas rádios, o que facilita a identificação dos alunos. “O *FitDance* é um programa de dança que toca o que cada um de seus praticantes gosta de ouvir” (MANUAL DO INSTRUTOR *FITDANCEACADEMY*, 2017). É importante que o instrutor seja sensível aos estilos musicais mais aceitos pela turma durante as aulas, conforme indica o Manual do Instrutor de *Fitdance Academy* (2017): “o *FitDance* é um programa de dança que toca o que cada um de seus praticantes gosta de ouvir”. Para Martins e Duarte (1997), as músicas brasileiras estão sendo cada vez mais consumidas pela população. Neste sentido, elas precisam ser mais contempladas durante as aulas de dança, pois sabe-se que músicas com ritmos e idiomas conhecidos proporcionam um maior estímulo durante a prática da atividade física. No presente estudo, as entrevistadas apresentaram satisfação com a escolha das músicas. Segundo a Entrevistada N°1 (2018): “Gosto dos estilos musicais do *FitDance*, porque engloba quase tudo, principalmente *funk* e *swingueira*. Eu adoro!” Para Martins e Duarte (1997), as músicas brasileiras estão sendo cada vez mais consumidas pela população. Neste sentido, as músicas brasileiras precisam ser mais contempladas durante as aulas de dança, pois sabe-se que as músicas com ritmo e idiomas conhecidos proporciona um maior estímulo a prática de atividade física.

Para o *FitDance* a escolha do repertório musical é um fator essencial para o sucesso de uma aula. Essa escolha varia de turma, como também de lugares e regiões do Brasil. A intensidade da participação dos alunos nas aulas está diretamente relacionada às escolhas musicais (*FITDANCE ACADEMY*, 2017). Este fato constata-se nas análises de observações sistematizadas, ao analisar o indicador “cantar acompanhando a

música”, na subcategoria animação: ao iniciar uma música de sucesso, a turma cantava e havia um maior envolvimento entre as alunas, a música e o professor, devido à identificação com aquele estilo musical.

A Entrevistada N°7 (2018) corrobora da mesma ideia afirmando que: “O *FitDance* proporciona vários estilos de ritmos. E isso é um diferencial”. São esses mais diversos estilos musicais que proporcionam diferentes relações e sentimentos nos alunos durante as aulas. Segundo Clair (1996), a música pode proporcionar os mais diversos estímulos nas pessoas, como: respostas físicas e emocionais, integrações sociais, comunicação, expressão emocional, entre outros.

A partir da escolha do repertório da aula é que se tem também as coreografias. As coreografias de *FitDance* já são coreografias prontas, que são passadas para os instrutores, e que dependem da música, para conter passos ou sequencias mais simples ou complexas. A Entrevistada N°17 (2018), afirma que: “Algumas coreografias eu acho legais. Outras eu acho um pouco mais complicadinhas.” As coreografias precisam ter um certo grau de dificuldade para que os alunos possam ser desafiados e estejam em constante crescimento nas aulas. Volp, Deutsch, Schwartz (1995), afirmam que por meio da velocidade dos passos e das notas musicais é que se tem a harmonia entre a música e a coreografia. “É tem umas coreografias que, às vezes, eu não consigo acompanhar, porque é muito rápido. Mas aí eu faço o meu próprio *FitDance* e acompanho” (ENTREVISTADA N°18, 2018).

As coreografias da *FitDance* são elaboradas para que o aluno tenha uma evolução durante as aulas. Para o Manual do Instrutor *FitDance Academy* (2017), o programa propõe uma unidade em suas coreografias, não sendo usados apenas movimentos fáceis, mas movimentos inclusivos, diversificados, que possam proporcionar o aprendizado e a evolução do praticante. Com a proposta de ter inúmeras maneiras de aprendizado em suas coreografias, o *FitDance* vem a auxiliar não só no tempo de raciocínio e aprendizado dos seus praticantes, como também no desenvolvimento e aprendizado motor em certos movimentos, visto que algumas alunas apresentam dificuldade em realizar alguns movimentos em certas coreografias. Como observa-se na fala da Entrevistada N°14 (2018): “Eu tenho dificuldade toda vez que tem algum passo que precisa trocar de lado.” A Entrevistada N°13 (2018), também corrobora desta perspectiva: “Eu tenho dificuldade do lado esquerdo.” Diante de algumas dificuldades que elas possam vir a ter durante a aula, nota-se que há muitos outros fatores que vem a influenciá-las à permanência na prática do *FitDance*. “É através de movimentos corporais que a dança favorece os seus praticantes com bons resultados para uma melhor qualidade de vida” (MARBÁ, SILVA e GUIMARÃES, 2016). Esses movimentos são aperfeiçoados dia após dia, com a prática durante as aulas. Para a Entrevistada N°16 (2018): “dificuldades em algumas coreografias a gente sempre tem, principalmente quando a música é nova. Mas com o tempo acaba pegando”. Essa fala se evidencia também para se manter em constante evolução nas aulas, é importante que os praticantes sejam assíduos, pois as aulas de *FitDance* se diferenciam uma das outras, isso depende de como o instrutor costuma conduzir e montar suas aulas.

Os passos e sequências das coreografias da *FitDance* são sempre atualizados, para conseguir conquistar novos públicos e manter as pessoas que já praticam sempre estimuladas e motivadas para a prática das aulas. Segundo o Manual do Instrutor *FitDance Academy* (2017), o *FitDance* possui desde de coreografias inclusivas, como também coreografias avançadas com diversos níveis de desafios, para que o aluno possa dançar no ritmo dele e na intensidade que lhe for confortável.

Deste modo constata-se que o programa de aula é sempre construído para atender todos os públicos, pois permite que seus participantes tenham autonomia de dançar da maneira que mais lhe agrada e respeitando as suas limitações. Para Costa et al. (2004), a dança permite aos seus praticantes se aceitarem de acordo com a sua realidade, contribuindo para o equilíbrio geral em sua saúde. Se houver comprometimento do participante, a dança pode fazer com que ele usufrua de diferentes sensações, inclusive trazendo bem estar e qualidade de vida. A Entrevistada Nº2 (2018), contempla isso muito bem em sua fala: “Comecei a gostar das coreografias. Achei interessante, empolgante. E comecei a praticar [...]”. “Assim, corrobora-se que as aulas de *FitDance* são planejadas e montadas para atender a todas as pessoas e que, com seu programa de músicas e coreografias, é possível promover felicidade através da dança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dança no âmbito da academia não está mais sendo vista apenas como uma atividade para melhorar a forma física dos praticantes. A dança vem proporcionando novas experiências e sentimentos para os seus praticantes, por meio da socialização que vem acontecendo entre esses praticantes antes durante e após as aulas. Pôde-se perceber que os fatores que estão levando as pessoas a prática da dança nas academias são: fatores motivacionais, fatores psicológicos, fatores sociais e fatores relacionados a saúde.

Portanto, constata-se que os praticantes de *Fitdance* tem a concepção de que o espaço para dança nas academias, está se tornando espaços onde se buscam o bem-estar e a qualidade de vida. Embora não conheçam os pilares do *FitDance*, através dos conceitos dos 5D's, foi possível identificar, nas falas dos participantes desta pesquisa, que esses componentes do *FitDance* estão presentes na prática das aulas de dança e são cruciais para que essa atividade traga muitos benefícios, inclusive indo além da melhora nas condições físicas. Assim, este trabalho permitiu conhecer a percepção dos praticantes desta nova prática das academias, evidenciando seus benefícios e a importância do reconhecimento do *FitDance* como atividade que promove o bem estar físico e psicológico de quem o pratica.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; TROVÓ, C. E.; NOGUEIRA, M. W. A academia de ginástica como lazer para mulheres adultas da cidade de Rio Claro – SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Vol. 9, n.1, 2010.

CLAIR, A. A.; Therapeutic uses of music with older adults. **Baltimore: Health Professions Press**, 1996.

COSTA, A. G. M.; A dança como meio de conhecimento do corpo para promoção da saúde dos adolescentes. **DST – J Bras Doenças Sex Transm.** V. 16, n. 3, p. 43-49, 2004.

DEUTSCH, S.; **Música e dança de salão: interferências da audição e da dança nos estados de ânimo.** São Paulo, 1996. Tese (Doutorado) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.

DUARTE, Fábio; **Manual de instrutor de FitDance.** FitDance Academy. Salvador, 2017.

FLORES, Amanda Azevedo. Ginástica em academia: compreensões sobre o planejamento de aulas em Salvador. Salvador, 2015.

FRUGOLI, R. Academia de ginástica: contemporaneidade, expressões corporais e sentido. **VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais.** Coimbra, 2004.

FURTADO, R. P. Do *fitness* ao *wellnes*: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **PENSAR À PRÁTICA** 12/1: 1-11, jan./abr. 2009.

GUALDA, L. R.; SADALLA, A. M. F. A.; Formação para o ensino de dança: pensamento de professores. **Rev. Diálogo Educ.**, Curitiba, v. 8, n. 23, p. 207-220, jan./abr. 2008.

MARBÁ, R. F.; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, T. B. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaiana, v.9, n.1, 2016.

MARCELLINO, N. C. Academias de lazer como opção de Lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília v. 11 n. 2 p.49-54, junho 2003.

MARCELLINO, N. C. Academias de lazer como opção de Lazer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília v. 11 n. 2 p.49-54, junho 2003.

MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. A influência da música na atividade física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v. 2, n.4, 1997.

MIRANDA, J. Salud, forma física, estética, bienestar. Que lleva al usuario AL gimnasio? **Revista Apunts, Educació Física i Esports.** n. 26, p. 61-70, 1991.

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. **R. bras. Ci. E Mov.** Brasília, v. 11, n. 4, p. 87-94, 2003; 11(4): 87-94, out./dez. 2003.

MOREIRA, A. T. R. Aproximações ou distanciamentos com a dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de Zumba. Campina Grande, 2016.

NOBRE, Leandro. (Re)projetando a academia de ginástica. Garulhos, SP: Phorte, 1999.

SERRA, Fernando. Os pilares da estratégia. Estudo de caso de cinco empresas líderes. **Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão**, v. 6, n. 2, p. 70-81, abril 2007.

SILVA, M. G. M. S.; Schwartz, G. M. Por um ensino significativo da dança. **Movimento**, v. 6, n. 12, p. 45-52, 2000.

SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS. 2011. Disponível em: <www.lume.ufrgs.br/distraem/handle/> Acesso em: 02 de maio, de 2018.

TOLEDO, E.; PIRES, F. R. Sorria! Marketing e consumo dos programas de ginástica de academia. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**. Campinas, v. 29, n. 3, p. 21-56, maio 2008.

VALIM, P. C.; VOLP, C. M. Nível de condicionamento físico entre indivíduos que praticam a ginástica aeróbica por satisfação e aqueles que praticam por outros motivos. **Revista Motriz**, vol. 4 nº 1, junho, 1998.

VOLP, C. M.; DEUTSCH, S.; SCHWARTZ, G. M. Por que dançar? Um estudo comparativo. **Motriz**. v. 1, n. 1, p. 52-58, junho 1995.

APÊNDICE A – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

- Perfil das entrevistadas:

Número: _____

Profissão: _____

Idade: _____

Gênero: _____

Estado Civil: _____

- Motivação:

Você já praticava algum tipo de dança antes de praticar FitDance?

Como você conheceu o FitDance?

O que te motivou a fazer FitDance?

O que te faz permanecer até hoje nas aulas de FitDance?

- 5 D's:

Dança:

O que a dança significa para você?

Você se identifica com os estilos de dança da FitDance? Por quê?

Divertido:

Como você se sente durante a prática do FitDance?

Dinâmico:

O que você acha que uma aula de FitDance tem de diferentes de outras aulas?

Como é o seu relacionamento com as outras alunas durante a aula de FitDance?

Democrático:

Você acha que pessoas de qualquer idade podem fazer aulas de FitDance? Por quê?

Você acha que para fazer FitDance, necessita algum tipo de aprendizagem anterior?

Desafiador:

O que você acha das coreografias da FitDance?

Você tem alguma dificuldade durante a aula em acompanhar alguma coreografia?

APÊNDICE B – ROTEIRO DE OBSERVAÇÃO

Roteiro de observação para identificar a presença dos 5D's durante uma aula de FitDance:

- Dança:

Dança	Presença	Ausência	Observações
Acompanhamento dos movimentos corporais em sintonia com a música;			
:Sincronismo membros superiores:			
Sincronismo membros inferiores:			

- Divertido:

Animação	Presença	Ausência	Condições (em todos)
Sorriso durante as aulas			
Comentários e/ou gritos durante a aula:			
Cantar, acompanhando a música:			

- Dinâmico:

Interação entre as alunas	Presença	Ausência	Observação
Conversar durante a aula:			
Dançar em dupla ou em grupos durante a aula:			
Não parar durante a aula; sempre está dançando ou movimentando-se			

- Democrático

Pessoas de várias idades:	Presença	Ausência	Observações
Menor de 18 anos:			
Entre 18 e 50 anos:			
Mais de 50 anos:			

Diferentes estilos musicais	Presença	Ausência	Observações
Forró			
Funk			
Pagode			
Sertanejo			
Internacional			
Arrocha			
Batidão			

Axé			
-----	--	--	--

- Desafiador:

Desafio para as alunas	Presença	Ausência	Observação
Parar de dançar por não saber da coreografia:			
Algum passo ou sequência que alguém tenha dificuldade em realizar:			
Pedir para o professor ensinar mais devagar e explicar como faz a coreografia:			

ANEXO A – NORMAS DE PUBLICAÇÃO DA REVISTA

Revista: *Pensar a Prática*

Foco da Revista: *Pensar a Prática* publica artigos relacionados ao Campo Acadêmico-Profissional da Educação Física. É editada sob a responsabilidade institucional da Faculdade de Educação Física e Dança da Universidade Federal de Goiás com periodicidade trimestral e as submissões podem ser realizadas a qualquer tempo, em sistema de demanda contínua.

Seções: Os textos submetidos à Revista *Pensar a Prática* devem ser direcionados para uma das seguintes seções, porém, a critério dos editores, o manuscrito poderá ser redirecionado para outra seção:

Artigos Originais

São trabalhos resultantes de pesquisa empírica com dados originais apresentados no resumo e no corpo do texto considerando a seguinte estrutura: introdução, problema, objetivos, metodologia, resultados e discussão.

Apoio financeiro: É obrigatório informar no manuscrito, sob a forma de nota de rodapé, na primeira página do texto, todo e qualquer auxílio financeiro recebido para a elaboração da pesquisa. Caso não tenha recebido nenhum apoio financeiro, acrescentar a seguinte nota de rodapé: "O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização".

Língua: Os textos encaminhados para publicação devem ser inéditos e redigidos na língua portuguesa, inglesa ou espanhola.

Formatos: Todos os trabalhos devem ser enviados por meio do Sistema Eletrônico de Editoração de Revista (SEER), ao endereço: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/>. O texto deve estar gravado em formato Microsoft Word. Os metadados deverão ser preenchidos com o título do trabalho, nome(s) do(s) autor(es), último grau acadêmico, instituição que trabalha, endereço postal, telefone, fax e e-mail. É necessário também uma breve descrição biográfica, no campo determinado.

Tamanho: Os textos deverão ser digitados em editor de texto Word for Windows, fonte Times New Roman, tamanho 12, espaço simples. O tamanho máximo para o artigo (sem contar títulos, resumos, palavras-chave e referências ao final) será de trinta mil caracteres (contando espaços) e para a resenha será de dez mil caracteres (contando espaços). Não serão aceitos trabalhos que ultrapassem esses limites.

Título do trabalho: O título deve ser breve e suficientemente específico e descritivo, acompanhado de sua tradução para a língua inglesa e espanhola.

Resumo: Deve ser elaborado um resumo informativo, incluindo objetivo, método, resultado, conclusão, acompanhado de sua tradução para as línguas inglesa e espanhola. Cada resumo que acompanhar o artigo deverá ter, no máximo, 790 caracteres (contando espaços). Para contar os caracteres, usar-se-á, no Word, no item "Ferramentas", a opção "Contar Palavras".

Palavras-chave (Palabras-clave, Keywords): Constituídas de até quatro termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol **separados por ponto**. Os termos devem constar **obrigatoriamente e por inteiro** nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Disponível em <http://decs.bvs.br>

Agradecimentos: Agradecimentos a auxílios recebidos para a elaboração do trabalho poderão ser mencionados no final do artigo.

Notas: Notas contidas no artigo devem ser indicadas com algarismos arábicos imediatamente depois da frase ou palavra a que diz respeito. As notas deverão vir no rodapé da página correspondente.

Apêndices: Apêndices podem ser empregados no caso de listagens extensivas, estatísticas e outros elementos de suporte.

Figuras e tabelas: Fotografias nítidas, gráficos e tabelas em preto e branco (estritamente indispensáveis à clareza do texto). Caso as ilustrações incorporadas ao artigo já tiverem sido publicadas, o autor deverá mencionar a fonte.

Comitê de Ética: Os critérios éticos da pesquisa devem ser respeitados dentro dos termos das Resolução n.466/2012 e Resolução n.510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Quando envolver experimentos com seres humanos os autores deverão encaminhar como "documento suplementar" o parecer de Comitê de Ética reconhecido ou declaração de que os procedimentos empregados na pesquisa estão de acordo com os princípios éticos norteadores das resoluções.

Conflitos de interesse: Caso haja conflitos de interesse na pesquisa explicitar na submissão em comentário para o editor.

Termo de Responsabilidade de autoria: Quando os manuscritos submetidos tiverem seis autores, deverá ser enviada uma declaração de responsabilidade de autoria assinada por todos e digitalizada.

Referências: NBR 6023/2002. A exatidão e adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no texto são da responsabilidade do autor. Informação oriunda de comunicação pessoal, trabalhos em andamento e não publicados não devem ser incluídos na lista de referências, mas podem ser indicados em nota de rodapé na página onde for citada.

Recomendações: Recomenda-se que se observem as normas da ABNT referentes a apresentação de artigos em publicações periódicas (NBR 6022/2003), apresentação de citações em documentos (NBR 10.520/2002), apresentação de originais (NBR 12256), norma para datar (NBR 5892) e resumos (NBR 6028/2003), bem como a norma de apresentação tabular do IBGE.

Exemplos de Referências:

Livros com um autor: AUTOR. **Título.** Edição. Local: Editora, ano. Exemplo: MARINHO, I. P. **Introdução ao estudo de filosofia da educação física e dos desportos.** Brasília: Horizonte, 1984.

Livros com dois autores: AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título.** Edição. Local: Editor, ano. ACCIOLY, A. R.; MARINHO, I. P. **História e organização da educação física e desportos.** Rio de Janeiro: Universidade do Brasil, 1956.

Livros com três autores: AUTORES separados por ponto e vírgula. **Título.** Edição. Local: Editor, ano. Exemplo: REZER, R.; CARMENI, B.; DORNELLES, P. O. **O fenômeno esportivo: ensaios crítico-reflexivos.** 4. ed. São Paulo: Argos, 2005. 250 p.

Livros com mais de três autores: Entrada pelo primeiro autor, seguido da expressão *et al.* **Título.** Local: Editora, ano. Exemplo: TANI, G. *et al.* **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista.** São Paulo: EPU, 1988.

Livros com organizadores, coordenadores: ORGANIZADOR ou COORDENADOR, etc. (Org. ou Coord. ou Ed.) **Título.** Local: Editora, ano. Exemplo: CRUZ, I. et al. (Orgs.). **Deusas e guerreiras dos jogos olímpicos.** 4. ed. São Paulo: Porto, 2006. 123 p. (Coleção Fio de Ariana).

Partes de livros com autoria própria: AUTOR da parte referenciada. Título da parte

referenciada. Referência da publicação no todo precedida de In: Localização da parte referenciada. Exemplo: GOELLNER, S. Mulher e Esporte no Brasil: fragmentos de uma história generificada. In: SIMÕES, A. C.; KNIJIK, J. D. **O mundo psicossocial da mulher no esporte**: comportamento, gênero, desempenho. São Paulo: Aleph, 2004. p. 359-374.

Dissertações, teses, trabalhos de conclusão de curso: AUTOR. **Título**. Ano. Paginação. Tipo do documento (dissertação, tese, trabalho de conclusão de curso), grau entre parênteses (Mestrado, Doutorado, Especialização em...) – vinculação acadêmica, o local e o ano da defesa. Exemplo: SANTOS, F. B. **Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul**: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. 2005. 400 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2005.

Trabalhos de eventos: AUTOR. Título do trabalho de evento. Referência da publicação no todo precedida de In: localização da parte referenciada. Paginação da parte referenciada. Exemplo: SANTOS, F. B. Jogos intermunicipais do Rio Grande do Sul: uma análise do processo de mudanças ocorridas no período de 1999 a 2002. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 14., 2005, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: MFPA, 2005. v. 1, p. 236-240. Artigos de revistas/periódicos: AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título da revista**, local, v., n., páginas, mês, ano. Exemplo: ADELMAN, M. Mulheres no esporte: corporalidades e subjetividades. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 11-29, jan./abr., 2006.

Artigos de jornais: AUTOR do artigo. Título do artigo. **Título do jornal**, local, data (dia, mês e ano). Caderno, p. Exemplo: SILVEIRA, J. M. F. Sonho e conquista do Brasil nos jogos olímpicos do século XX. **Correio do Povo**, Porto Alegre, 12 abr. 2003. p. 25-27.

Leis, decretos, portarias, etc.: LOCAL (país, estado ou cidade). **Título** (especificação da legislação, nº e data). Indicação da publicação oficial. Exemplo: BRASIL. Decreto nº 60.450, de 14 de abril de 1972. Regula a prática de educação física em escolas de 1º grau. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, v. 126, n. 66, p. 6056, 13 abr. 1972. Seção 1, pt. 1.

Documentos eletrônicos online: AUTOR. **Título**. Local, data. Disponível em: < >. Acesso em: dd mm aaaa. Exemplo: LÓPEZ RODRÍGUEZ, A. Es la Educación Física, ciencia? **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, n. 62, jul. 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/indic62.htm> >. Acesso em: 20 maio 2004. HERNANDES, E. S. C.; BARROS, J. F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida diária. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 12, n. 2, p. 43-50, 5 jun. 2004. Quadrimestral. Disponível em: < <http://www.efmuzambinho.org.br> >. Acesso em: 5 jun. 2004.

Comentários para o editor: Durante o processo de submissão, o sistema disponibilizará um campo para comunicação direta do autor com o editor que deve ser preenchido com uma breve apresentação do manuscrito (recomenda-se um parágrafo) para destacar sua contribuição científica.

Indicação de Avaliadores: No campo "comentários para o editor", após a apresentação do manuscrito, incluir uma lista sugerindo no mínimo dois avaliadores (doutores) para o manuscrito, com o nome, email, instituição para contato. Atenção, não se deve indicar pesquisadores que tenham participado de qualquer parte da pesquisa que originou o

manuscrito ou que tenham, atualmente ou no passado, vínculo com os autores que possa comprometer o processo de avaliação. Também é vetada a indicação de avaliadores pertencentes aos mesmos grupos de pesquisa e às mesmas instituições dos autores. A despeito da sugestão dos revisores, o processo de revisão duplo-cego será respeitado.

Condições para submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

1. A contribuição deve ser original e inédita e não estar sendo avaliada para publicação por outra revistas.
2. Os arquivos para submissão devem estar em formato *Word* ('exemplo.doc'), Fonte *Times New Roman*, Tamanho 12, Espaçamento Simples entre linhas; o texto deve empregar **ITÁLICO** ao invés de sublinhar (exceto em endereços URL); com figuras e tabelas inseridas **NO TEXTO**, e não em seu final.
3. Todos os endereços de URL no texto (Ex.: <http://www.ibict.br>) devem estar ativos e prontos para clicar.
4. Deve ser retirada a identificação do arquivo do *Word* (para retirar a identificação do *Word* abra-o no *Word* na barra de títulos Arquivo/ Propriedades/ Resumo e exclua todas as informações). Esse procedimento garante o critério de sigilo da revista.
5. Deve constar no **CORPO DO TEXTO**:
 - Título;
 - Resumo e;
 - Palavra(s)-chave;

*Todos os três itens acima DEVEM estar disponíveis nos idiomas: Português, Inglês e Espanhol.

6. Os **METADADOS** deverão ser preenchidos com:
 - Título, Resumo e Palavra(s)-chave nos idiomas Português, Inglês e Espanhol;
 - Nome(s) do(s) autor(es);
 - Último grau acadêmico (APENAS);
 - Instituição em que trabalha;
 - Endereço postal, telefone/fax e e-mail e;
 - É necessário fazer uma breve descrição na biografia que será incluída no artigo como nota de rodapé.
7. No corpo do texto **NÃO** deverá existir informações/identificação referente(s) ao(s) autor(es).

*Essas informações devem constar **APENAS** no Sistema Eletrônico da *Revista Pensar a Prática* nas partes referentes ao preenchimento dos **METADADOS**.

8. O tamanho máximo para os artigos (sem contar os caracteres dos títulos, dos três resumos, das palavras-chave e das referências) será de 30.000 (trinta mil) caracteres, contando os espaços.

Para as Resenhas o tamanho máximo será de 10.000 (dez mil) caracteres - contando espaços. Não é necessário, para as Resenhas, a presença dos títulos, dos três resumos e das palavras-chave. Sendo obrigatória a referência da obra resenhada.

Os Resumos NAS TRÊS LÍNGUAS deverão conter, no máximo, 790 caracteres (contando espaços).

9. Incluir na biografia do(s) autor(es) o *link* do Currículo Lattes.
10. O artigo não poderá exceder o número de seis autores.
11. **Indicação de Avaliadores:** No campo "comentários para o editor", após a apresentação do manuscrito, incluir uma lista sugerindo no mínimo dois avaliadores (doutores) para o manuscrito, com o nome, email, instituição para contato. Atenção, não se deve indicar pesquisadores que tenham participado de qualquer parte da pesquisa que originou o manuscrito ou que tenham, atualmente ou no passado, vínculo com os autores que possa comprometer o processo de avaliação. Também é vetada a indicação de avaliadores pertencentes aos mesmos grupos de pesquisa e às mesmas instituições dos autores. A despeito da sugestão dos revisores, o processo de revisão duplo-cego será respeitado.

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos:

- a. Autores mantém os direitos autorais e concedem à revista o direito de primeira publicação, com o trabalho simultaneamente licenciado sob a **Creative Commons Attribution License** que permitindo o compartilhamento do trabalho com reconhecimento da autoria do trabalho e publicação inicial nesta revista.
- a. Autores têm autorização para assumir contratos adicionais separadamente, para distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicada nesta revista (ex.: publicar em repositório institucional ou como capítulo de livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista.
- b. Autores têm permissão e são estimulados a publicar e distribuir seu trabalho online (ex.: em repositórios institucionais ou na sua página pessoal) a qualquer ponto antes ou durante o processo editorial, já que isso pode gerar alterações produtivas, bem como aumentar o impacto e a citação do trabalho publicado (Veja **O Efeito do Acesso Livre**).

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.

ANEXO B - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

ANEXO C– DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA

DECLARAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM GRUPO DE PESQUISA

Declaro para os devidos fins que o aluno Welton Delfino, regularmente matriculado na disciplina Seminário de Monografia II do curso de Bacharelado em Educação Física é membro do Laboratório de Estudos LACESTUS que coordeno, desde o período 2017.1 até a presente data, estando à aluna também cadastrada neste Grupo de Pesquisa, no Diretório dos Grupos de Pesquisa do CNPQ.

João Pessoa, 25 de outubro de 2018.

Maria Dilma Simões Brasileiro
Coordenadora do Grupo de Pesquisa